SOINS AIDES Soignantes

LA REVUE DE RÉFÉRENCE AIDE-SOIGNANTE

Tiré à part
2012

Ce livret vous est offert par la MNH 1re mutuelle des professionnels de la santé

www.em-consulte.com/produit/sasoi

L'animation auprès des personnes âgées en institution

MNH
La mutuelle de la santé et du social
Fiches réalisées en partenariat avec la MNH

GERACFAS

CEFIEC

ELSEVIER MASSON

70227

1/6 Le soin de l'apparence

© Estela Ranchy

Capter l'intérêt et susciter le désir chez la personne âgée en institution se révèle parfois difficile. La visite de la famille ou la perspective d'un événement festif peuvent être une occasion de proposer des animations qui permettent à la personne de retrouver une attention vis-à-vis de l'image de soi. L'aide-soignante doit rester à l'écoute du résident et s'assurer de son bien-être.

L'ANIMATION AUPRÈS DES PERSONNES ÂGÉES EN INSTITUTION
1. **Le soin de l'apparence**
2. La création et l'expression de soi
3. La décoration
4. Les jeux en société
5. Les rencontres
6. Les sorties

Les conséquences biologiques et sociales du vieillissement

Le vieillissement physique et social entraîne de grands bouleversements vis-à-vis de la perception que la personne peut avoir des autres, de son environnement et surtout, d'elle-même. L'aider à se "reprendre en main", lui redonner le gout de soi alors qu'il existe souvent du dégoût, peut permettre au résident d'aller vers les autres et de se sentir "vivant".

© Zely/Lilapik

Les capacités physiques et mentales d'une personne déclinent avec l'âge. Les fonctions motrices se dégradent et celle-ci éprouve des difficultés à se mouvoir, à maintenir une bonne posture et à préserver son équilibre. La mémoire et le raisonnement tendent à décroître.

Les personnes âgées s'adaptent difficilement aux changements, ont des difficultés à apprendre et réfléchissent plus lentement. À cela s'ajoute les aspects physiques du vieillissement. La peau se ride, les cheveux blanchissent : la personne se voit vieillir dans le regard de l'autre.

Le vieillissement entraîne un ensemble de pertes parfois difficiles à accepter, concernant :
- **l'activité sociale** avec la retraite ;
- **le rôle familial** avec le départ des enfants devenus grands ;
- **l'autonomie** physique, mentale, voire financière ;
- **les repères** lors de l'entrée dans une institution ;
- **l'image corporelle :** la personne peut avoir des difficultés à accepter qu'elle ne maîtrise plus ce corps vieilli et/ou malade. Il lui faut gérer son image physique, ce qui peut provoquer de la honte, des regrets et qui génère de grands bouleversements concernant l'identité et dans les rapports à l'autre.

L'identité et les rapports à l'autre

L'identité est la conscience que l'on a de soi, de ce qui est permanent en soi. Elle est la connaissance de soi (personnalité, mémoire, etc.) et la conscience de son corps. Elle est aussi liée à l'image que l'on pense donner à l'autre. L'identité est la sensation d'exister. Avoir conscience de soi permet d'aller vers l'autre.

Si l'on possède une bonne conscience identitaire, il est possible d'échanger, de partager et de construire avec l'autre. Si l'on a une mauvaise connaissance de ce que l'on est, l'autre peut apparaître comme une menace. Les pertes liées à la vieillesse mettent à mal l'identité et par conséquent, les relations sociales.

La valorisation par l'animation

L'animation élabore les contextes et les prétextes d'une relation avec l'autre. Elle génère la convivialité. Elle facilite l'échange et le dialogue, parce que sans l'autre, il est difficile de se sentir vivant.

Le rôle de l'animatrice est donc d'aider la personne à retrouver l'envie de partager. La personne âgée doit avoir suffisamment de confiance en elle pour trouver le plaisir de communiquer. Il faut que la personne âgée s'estime d'abord acceptable à ses propres yeux.

Le soin de l'apparence est donc important car il permet d'établir un premier pas vers l'intégration sociale en institution. La valorisation de la personne est l'un des rôles essentiels de l'animatrice.

Un contact humanisant par le toucher

La plupart des soins de l'apparence sont "esthétiques", basés sur le toucher. Ce dernier n'est pas médical et apporte du bien-être. Il s'adresse à l'être humain singulier et à son plaisir et non plus à

© 2011 Publié par Elsevier Masson SAS
doi: 10.1016/j.sasoi.2012.01.002

Un contact humanisant par le toucher (suite)

un corps et à ses besoins. Ce contact d'humain à humain permet de restaurer non seulement l'estime de soi mais aussi la confiance en soi.

Ce contact peut être important aussi dans la relation résident/animatrice : cette relation génère une intimité qui peut amorcer une relation de confiance et de confidences.

L'implication de la personne âgée

Lorsque la personne âgée n'émet aucun souhait qui guiderait l'animatrice vers une animation adaptée, le soin de l'apparence peut être une solution pour amorcer l'émergence de désirs (si la personne donne son accord et perçoit l'animation de façon favorable). Ce soin ne sollicite pas le résident d'une façon active, ce qui peut rassurer ceux qui ne se sentent pas "capables". C'est une animation individuelle qui implique les personnes redoutant, dans un premier temps, les animations de groupe.

Les soins de l'apparence sont réalisés à l'occasion d'un événement : réception de la famille ou d'amis, repas de fête, sorties, spectacle. Ils donnent de la valeur à la personne qui les reçoit, mais aussi à l'événement. Il s'agit de se préparer pour une occasion particulière, de lui donner de l'importance et du sens, ce qui est au cœur de la problématique de l'animation.

Les différents types de soin de l'apparence

Les animations liées au soin de l'apparence sont riches et variées. Elles peuvent répondre à des objectifs autres que le seul soin de soi. Elles s'adressent aux hommes comme aux femmes :

• **le soin des mains.** L'animatrice coupe les ongles de la personne âgée si besoin, les lui lime, lui masse les mains avec une crème parfumée. Pour une femme, l'animation peut se poursuivre avec la pose d'un vernis à ongles. Le cadre de ce rendez-vous est important et les 5 sens sont sollicités : la lumière est douce, le lieu parfumé, une musique d'ambiance est diffusée, la personne est confortablement installée et l'animatrice est dans une situation d'écoute active. Ce soin peut se décliner pour les cheveux (soin hydratant), le visage (masque et épilation), les pieds, etc. ;

• **la vente de "produits de beauté".** L'animatrice propose à la vente des produits de soin, eaux de Cologne, pantoufles, foulards, écharpes sur un chariot, allant de chambre en chambre, à un jour fixe du mois. Cette animation a l'avantage d'impliquer tous les résidents et de leur permettre d'exercer une forme d'autonomie par l'acte d'achat, symboliquement fort. Cependant, sa mise en place peut se révéler compliquée car cette animation nécessite l'implication des familles, ainsi qu'un cadre de contrôle et de suivi des dépenses (par exemple : une régie d'avance) ;

© Zely/Lilapik

• **l'exercice physique** offre une réponse plus large que le strict soin de l'apparence. Il ne sollicite pas seulement le travail du corps : il réveille aussi le goût du jeu, l'échange et l'interaction avec l'autre. De plus, l'exercice physique permet le maintien de l'autonomie, objectif incontournable de l'animation.

L'important pour l'animatrice est de ne pas chercher la performance mais le mieux-être, et d'adapter les exercices au niveau du groupe afin de ne mettre personne en échec.

Conclusion

Le soin de l'apparence est loin d'être superficiel. Derrière cette attention au corps, c'est à l'âme de la personne que l'animatrice s'adresse.

Lors d'un soin des mains ou des cheveux, l'animatrice ne touche pas un corps anonyme mais bien un individu unique et singulier, qui a une histoire, des rêves et des regrets. Il s'agit de rendre sa vieillesse acceptable pour la personne et donc pour les autres. Cette acceptation ne peut avoir lieu que dans une relation humaine, chaleureuse et confiante.

POUR EN SAVOIR PLUS

• Allègre E. 50 fiches d'animation pour les personnes agées. Paris: Elsevier-Masson 2011

Fiche réalisée en partenariat avec la MNH

L'AUTEUR

Evelyne Allègre,
praticienne en psychothérapie,
Brehal (50)
allegre.evelyne@orange.fr

2/6 La création et l'expression de soi

© Estela Randhy

La création artistique et l'expression de soi permettent à la personne âgée d'affirmer sa liberté d'être, fondamentale quand le handicap et/ou la maladie réduisent la liberté d'action. La qualité de l'œuvre créée n'a pas d'importance, seul compte le plaisir de faire. La création est un mode d'expression riche en émotions. Ce type d'animation convient aux personnes équilibrées qui y trouvent alors détente et épanouissement.

À l'écoute des attentes de la personne âgée

Comme toutes les animations, la création et l'expression de soi doivent répondre aux attentes des résidents. Elles s'appuient sur leur imaginaire, leur histoire, les cinq sens, le goût du beau et permettent une extériorisation de leur ressenti et de leur vécu. Mais ces animations sont aussi et surtout un jeu (jeu des couleurs pour la peinture, des mouvements pour le mime, etc.) qui se montre et se partage avec les autres.

Les attentes sont des désirs, des envies, des espoirs que la personne n'est pas toujours capable, en raison de son âge, d'assouvir seule, ni même d'exprimer. Elles sont en lien avec la notion de plaisir et sont au cœur de l'animation. Une animation qui ne répond pas à une expectative laisse la personne passive et non impliquée. Dans le cas contraire, elle permet à la personne âgée de se reconstruire et de se sentir vivante. Il appartient donc à l'animatrice de bien connaître les personnes et leur histoire, de les interroger et de proposer des idées adaptées à leurs envies, tout particulièrement pour la création ou l'expression, qui intègrent une part d'intimité et donc de fragilité.

La création artistique

La création s'oppose au travail manuel avec modèle et mode d'emploi. Elle fait appel à l'imaginaire et aux cinq sens. Elle comprend la peinture, la sculpture, la photo, la poésie, etc.

Elle permet de reprendre contact avec soi-même en créant quelque chose d'important, d'essentiel pour soi, en y apportant toute sa singularité. Ce n'est pas tant le résultat qui compte que ce qui est "mis en jeu", son plaisir, sa fougue, sa minutie, etc. L'expérience créative peut aider à apaiser des tensions ou un mal-être. Elle peut donner lieu à un sentiment d'accomplissement personnel.

© Zelyvillapik

L'expression de soi

L'expression de soi comprend l'écriture de scènes autobiographiques, l'autoportrait, le mime, les jeux de rôle, etc. Les animations d'expression sont des moyens d'opérer des bilans sur soi, de reconstituer son trajet de vie et de se mettre en scène pour s'extérioriser. Comme pour la création, il ne s'agit pas de réussir quelque chose, mais de vivre un moment de jeu et de sens. Ces animations gagnent en intérêt si elles impliquent la famille et les proches, particulièrement pour les personnes atteintes de démence.

L'expression du souvenir

Ces animations stimulent non seulement l'imagination, le sens esthétique, la créativité, mais elles s'appuient également sur la mémoire et le souvenir. L'expression du souvenir est un objectif important dans l'animation car ce dernier permet à la personne âgée de retrouver son identité, sa singularité, mais aussi de partager avec les autres une époque, des valeurs, des lieux et des émotions.

L'expérience sensorielle

L'expérience sensorielle est une sollicitation de l'ouïe, de l'odorat, de la vue, du toucher ou du goût. Plus le nombre de sens sollicités est important, plus l'animation sera source de plaisirs, ce qui constitue l'une des raisons d'être de l'animation.

L'expérience motrice

L'expérience motrice est la mise en mouvement du corps. Le fait de travailler de l'argile (motricité fine), de faire du théâtre ou encore du mime fait travailler et évoluer le corps dans l'espace de façon inhabituelle. L'expérience motrice contribue au ressenti du moment présent et au maintien de l'autonomie.

L'ANIMATION AUPRÈS DES PERSONNES ÂGÉES EN INSTITUTION
1. Le soin de l'apparence
2. La création et l'expression de soi
3. La décoration
4. Les jeux en société
5. Les rencontres
6. Les sorties

© 2011 Publié par Elsevier Masson SAS
doi: 10.1016/j.sasoi.2012.02.004

Des exemples de création et d'expression

Les exemples suivants montrent à quel point cette thématique peut prendre des formes différentes. Dans la limite du possible, l'animatrice essaiera de ne pas fixer une fin d'animation trop rigide afin de ne pas "couper" ni frustrer les personnes en pleine création.

La photographie

L'animatrice propose aux personnes de prendre des photos des événements se déroulant à l'intérieur ou à l'extérieur de l'institution et d'autres librement prises hors des temps d'animation. Les photographes commentent leurs images au groupe, qui opère une sélection en cas de projet d'exposition. L'animatrice doit toujours être vigilante sur les droits à l'image si les photos sont utilisées.

© Zelyllapik

L'argile

L'animatrice distribue des blocs de terre à chaque participant avec une coupelle d'eau tiède afin d'effectuer des lissages (à utiliser avec parcimonie) et les laisse réaliser les formes de leur choix.

Lors des premières séances, quand le groupe n'est pas encore très à l'aise avec l'argile, l'animatrice peut proposer de réaliser des objets simples qu'elle aura réalisés préalablement.

Le collage

Il s'agit de découper des formes, des objets, des personnages ou autres dans des magazines et de les coller sur une feuille de papier. Cette expérience peut se réaliser après avoir choisi un thème (une saison, l'enfance, la vie, la beauté, etc.) ou en écoutant un style de musique qui plaise à tous.

Le collage peut être l'objet d'un travail individuel ou collectif, selon les attentes des personnes et les objectifs de l'animation. L'œuvre de groupe, si l'animatrice réussit à bien impliquer tous les membres, est très constructive car elle génère un sentiment d'appartenance, fondement de la socialisation.

Le mime

L'animatrice demande à chaque participant d'écrire sur des morceaux de papier un ou plusieurs thèmes de mime qu'il souhaiterait faire, puis les met dans un sac. Les participants miment ensuite les thèmes tirés au sort et le reste du groupe doit deviner ce dont il s'agit. Le participant a la possibilité d'inviter une personne de son choix pour faire son sketch.

L'animatrice peut proposer elle-même des thèmes, par exemple : les émotions et les sentiments (joie, tristesse, amitié, etc.), le quotidien (promener son chien, faire des courses, etc.), des situations exceptionnelles (coup de foudre, braquage, retrouvailles, etc.). Le mime utilise le langage non verbal, c'est-à-dire l'expression, la posture, le geste et permet aux personnes peu à l'aise avec le langage de s'exprimer.

La boîte à souvenirs

La création d'une boîte à souvenirs consiste à habiller une boîte en carton avec des photos, des dessins et des phrases ou des mots que la personne âgée aime et qui ont du sens pour elle. La boîte à souvenirs doit pouvoir exprimer la personnalité de son créateur par le biais de ce collage personnalisé. L'animatrice peut solliciter les proches des résidents afin de remplir cette boîte avec des objets qui ont une charge émotionnelle pour la personne (dessins de petits-enfants, photos, médailles, lettres, etc.). Il convient aussi d'essayer de remplir cette boîte avec des objets du présent.

Conclusion

La création et l'expression de soi regroupent des animations riches et variées qui ne mettent pas en avant la qualité esthétique du résultat. Cependant, l'animatrice peut faire appel à des artistes (sculpteur, acteur) pour répondre aux exigences d'un groupe.

Ces animations reposent sur des actes puissants (créer, exprimer) qui font surgir des émotions potentiellement libératoires ou parfois déstabilisantes selon l'histoire et la psychologie du résident. Les art-thérapeutes sont formés pour utiliser au mieux cette émotion, tout particulièrement dans le cadre des démences. ■

Fiche réalisée en partenariat avec la MNH

L'AUTEUR
Évelyne Allègre,
praticienne en psychothérapie, Bréhal (50)
allegre.evelyne@orange.fr

3/6 La décoration

© Estela Ranchy

La décoration de l'institution permet, au-delà de la création d'objets, de "faire ensemble". Il s'agit de créer pour la collectivité et d'appartenir à un tout grâce à de "petites réalisations" qui sont surtout des "attentions". Ce n'est pas l'élément final qui compte mais l'objet individuel qui prend sa place parmi d'autres, comme le résident possède sa place parmi les autres personnes de l'institution.

L'ANIMATION AUPRÈS DES PERSONNES ÂGÉES EN INSTITUTION
1. Le soin de l'apparence
2. La création et l'expression de soi
3. **La décoration**
4. Les jeux en société
5. Les rencontres
6. Les sorties

Des événements pour marquer le temps

La décoration regroupe des activités manuelles simples, guirlandes en papier ou marque-places par exemple, réalisées collectivement, qui visent à décorer une ou plusieurs salles de l'institution à l'occasion d'un événement festif.

La vie de l'institution est scandée par les fêtes. Elles permettent de rompre la monotonie et sont l'occasion de partager un bon repas ou simplement un gâteau. Elles constituent un prétexte pour décorer les lieux et pour inviter des personnes de l'extérieur (famille, personnes d'autres résidences, enfants, etc.). Pour que cette notion de temps prenne toute sa valeur, l'animatrice doit aider à identifier un "avant", un "pendant" et un "après" l'événement. La décoration se situe dans l'"avant" : c'est la préparation de la fête dans laquelle les résidents peuvent s'impliquer et devenir acteurs.

Les exemples d'événements sont nombreux : les anniversaires, les centenaires, les fêtes religieuses ou d'origine religieuse selon les croyances des résidents (Noël, l'Épiphanie, la Chandeleur, Pâques, le Grand Pardon, l'Aïd-el-Kebir, etc.), les fêtes historiques et culturelles (la Fête de la musique, la fête du vin primeur, le 1er avril, l'armistice de 1918, la victoire du 8 mai 1945, etc.), les saisons, les événements folkloriques et régionaux, etc.

Une mise en valeur de l'événement

La création d'objets décoratifs permet aux résidents de ne pas suivre la fête de façon passive mais en s'impliquant avec et pour les autres. Il s'agit de créer ensemble, dans un objectif commun. Les décorations doivent donc être faciles à réaliser. Afin de fédérer au mieux les participants, l'animatrice peut solliciter les résidents dans le choix des décorations, en proposant et présentant plusieurs formules.

Le "faire ensemble"

L'animatrice crée un groupe de volontaires pour réaliser les décorations. L'important est d'ouvrir ce groupe au plus grand nombre et tenter d'y attirer des personnes qui n'ont pas l'habitude de participer aux animations, en leur demandant leur aide ou leur avis. Le "faire ensemble" doit être privilégié par rapport à l'objet créé. L'animatrice va donc adapter les tâches en fonction des capacités de chacun afin que tous "travaillent" de concert.

© zelyvilapik

L'animatrice peut organiser par exemple une chaîne de création où chacun intervient à son niveau et "passe à son voisin", ou encore, définir des sous-groupes de création de deux ou trois personnes.

La valorisation de la participation

L'animatrice peut demander l'avis des résidents qui ne souhaitent pas s'impliquer activement. S'intéresser, donner son opinion est aussi un acte essentiel de contribution que l'animatrice prend en compte, encourage et valorise. Pendant les ateliers de fabrication des objets décoratifs, l'animation reste ouverte à ceux qui souhaitent juste être présents et regarder.

Les résidents doivent comprendre qu'ils peuvent choisir ce mode de participation. Par exemple, lors de la mise en place de la décoration, l'animatrice consulte les résidents. Cette animation est une activité manuelle dans laquelle chacun peut contribuer à sa façon.

Un climat environnemental stimulant

La mise en place d'événements festifs et les animations satellites telles que la décoration, génèrent une certaine ambiance dans l'institution. Ce climat

© 2011 Elsevier Masson SAS. Tous droits réservés
doi: 10.1016/j.sasoi.2012.03.001

Le "faire ensemble" (Suite)

environnemental traduit le dynamisme de l'établissement (et de l'animatrice) et stimule la participation des personnes aux animations. Il peut susciter des souhaits particuliers de la part résidents.

Ce climat est aussi fondé sur la confiance, la bienveillance, le respect et la constance de l'animatrice. Concrètement, cette ambiance peut se traduire par la présence d'affiches d'informations sur les animations, de planning de l'institution, de décorations selon les événements saisonniers, d'expositions de créations des résidents, de photos d'événements, de musiques dans les salles de vie, d'invitations aux personnes extérieures à l'institution, etc.

Des exemples d'animations

Après une consultation des résidents sur les axes principaux de la décoration de l'événement (choix des couleurs, sélection des objets décoratifs), l'animatrice fabrique des modèles qu'elle soumet aux personnes avant l'animation. Les créations présentées ci-après utilisent des produits de récupération (papiers, tissus, canettes, etc.), afin de répondre au mieux aux contraintes budgétaires des institutions.

Les guirlandes en tissu

Pour fabriquer des guirlandes, il suffit de récupérer toutes sortes de rubans et de chutes de tissus de 2 ou 3 cm de large ou des papiers peints épais :

- **découper des morceaux** de 17 cm de long environ ;
- **former une boucle** avec un morceau de ruban et l'agrafer ;
- **enfiler un autre morceau de ruban** dans la boucle afin de créer une nouvelle boucle et agrafer ;
- **créer ainsi une guirlande de ruban** qui peut se poser autour des fenêtres et des portes ou sur un arbre de Noël.

© Zelyvillapik

Ces guirlandes peuvent aussi être réalisées en découpant des bandes dans des papiers crépon de couleur. On obtient ainsi facilement de belles guirlandes en papier.

Les marque-places

Les marque-places indiquent le nom et la place des invités et sont généralement posés sur la table, près des verres. Ce sont aussi des objets décoratifs : il s'agit ici d'utiliser des lettres découpées dans des magazines pour écrire le nom des invités :

- **choisir des lettres du nom de l'invité** dans les titres de magazines ou de journaux ;
- **les découper** et les coller sur un carton ;
- **découper le carton** de manière à pouvoir le replier en deux.

Cette idée peut s'appliquer à des maximes ou des dictons choisis par les résidents et à placer sur les tables ou aux murs.

Les vases en canette

Les canettes servent de récipients étanches pour recevoir des fleurs. Du papier, aux couleurs de la fête, permet de les habiller.

- **découper, avant l'animation,** le haut de la canette avec un couteau en faisant attention de ne pas se blesser ;
- **découper un morceau de papier peint** aux dimensions de la canette, en rajoutant 2 cm dans la hauteur afin de faire un rabat. On peut aussi découper des motifs dans des serviettes en papier ;
- **coller le papier** ou les motifs avec du vernis colle et un pinceau ;
- **replier le rabat ;**
- **entourer le vase** avec un ruban ou du raphia.

Conclusion

La décoration est une mise en valeur d'événements festifs qui entretiennent dans l'institution un environnement stimulant pour les résidents. Cette préparation de l'événement est importante car elle implique un "avant" et un "après", donc une construction dans le temps, un projet.

Cette préparation aide à rompre la monotonie et à impulser une dynamique. Les objectifs quantitatifs et qualitatifs ne sont pas prioritaires. Plus que l'activité manuelle, c'est la contribution de chacun à une production collective, selon ses capacités et ses envies, qui est essentielle. ■

POUR EN SAVOIR PLUS

• Allègre E. 50 fiches d'animation pour les personnes âgées. Paris:Elsevier-Masson 2011.

Fiche réalisée en partenariat avec la MNH

La mutuelle de la santé et du social

L'AUTEUR

Évelyne Allègre,
praticienne en psychothérapie,
50290 Bréhal
allegre.evelyne@orange.fr

4/6 Les jeux en société

©Estela Ranchy

Les jeux en société sont des activités de loisirs qui regroupent les jeux de société et les jeux collectifs. Ils permettent d'améliorer et de faciliter la vie en communauté. Stimulant la réflexion, la mémoire, la concentration, mais aussi la patience, la précision, l'équilibre, ils se révèlent d'une grande richesse. Leur qualité essentielle reste toutefois de permettre aux personnes âgées de se rencontrer et de partager un moment de plaisir et de détente. Il s'agit pour l'animatrice de mettre en place des activités divertissantes qui donnent aux pensionnaires l'occasion de faire plus ample connaissance, en développant un climat de convivialité et en permettant d'instaurer des rapports légers, car ludiques, avec l'autre.

Le jeu, pas l'infantilisation

Jouer, c'est mettre de la distance entre soi et la réalité, entre soi et ses problèmes. On s'amuse souvent à être quelqu'un d'autre, à redevenir un enfant. Mais une personne âgée n'a ni les mêmes désirs qu'un enfant, ni la même notion du jeu. Comme dans toute animation, elle doit se sentir respectée dans son vécu, son identité et ses envies.

Une activité infantilisante (ou un comportement infantilisant de la part de l'animatrice) peut s'avérer blessante et dégradante. Les jeux d'enfants ne sont donc pas, ou rarement, transposables aux aînés.

De plus, quelqu'un qui n'a pas envie de jouer n'y prendra aucun plaisir, quelle que soit l'activité, d'où le fait de ne pas insister pour "forcer" la personne.

Une attitude encourageante

Qui dit "jeu" dit "gagnants" et "perdants". L'animatrice veillera à ne pas entretenir de confusion entre "perdre à un jeu" et "être en échec", en rappelant que les personnes sont présentes pour s'amuser, qu'il faut essayer et que dans un jeu, l'important n'est pas de gagner mais de participer.

L'attitude encourageante de l'animatrice est essentielle. Jouer, c'est aussi oser. Néanmoins, avec des groupes de personnes équilibrées, l'animatrice peut stimuler l'esprit de compétition qui permet de se dépasser, de surmonter ses handicaps et de donner le meilleur de soi-même.

Les jeux de hasard

Le loto, les jeux de dés tels que les petits chevaux ou le jeu de l'oie, ainsi que ceux de cartes basiques (rami, tarot, belote…) peuvent être regroupés sous l'appellation de "jeux de hasard", même si la réflexion et la stratégie interviennent à des degrés différents.

©zelyv/iliapik

Ces activités ne demandent pas trop de concentration, ni d'implication. C'est pourquoi perdre à un jeu de chance met rarement en situation d'échec.

Ces passe-temps permettent aux participants de tisser des liens, de vivre un agréable moment en collectivité et sont appréciés par un grand nombre de personnes.

La belote est un jeu de combinaisons et de levées relativement simple, qui peut se révéler captivant. Il faut établir quelques principes :

- **se mettre d'accord sur une règle de jeu,** la belote comptant de nombreuses variantes ;
- **constituer des groupes de niveau homogènes** si possible (débutants, moyens, confirmés) ;
- **inciter les bons joueurs** à former les débutants pour homogénéiser le niveau des participants ;
- **organiser des tournois en interne**, puis en externe contre d'autres établissements (développement du sentiment d'appartenance), si le jeu s'installe dans les habitudes de l'institution.

L'ANIMATION AUPRÈS DES PERSONNES ÂGÉES EN INSTITUTION
1. Le soin de l'apparence
2. La création et l'expression de soi
3. La décoration
4. **Les jeux en société**
5. Les rencontres
6. Les sorties

POUR EN SAVOIR PLUS

• Allègre E. 50 fiches d'animation pour les personnes âgées. Paris: Elsevier-Masson 2011.

© 2012 Publié par Elsevier Masson SAS
http://dx.doi.org/10.1016/j.sasoi.2012.05.002

L'animation auprès des personnes âgées en institution

Les jeux de réflexion

Les jeux de réflexion comme les échecs, les dominos ou encore le Scrabble®, sont très positifs pour les seniors, qui les apprécient car ils stimulent de façon ludique les fonctions cognitives (le raisonnement et la mémoire, entre autres) et développent la concentration. De plus, ils offrent la possibilité de créer une relation privilégiée avec l'autre, fondée sur la reconnaissance de ses qualités.

De nombreux jeux de société existent en version "géante" : le confort d'utilisation par les personnes âgées est amélioré grâce à des textes plus lisibles et des pièces plus faciles à manipuler.

Le jeu des dominos (ou Triominos®, en triangle, donc plus stratégique) a l'avantage d'être aussi simple que subtil, selon le niveau des participants. Il peut donc être pratiqué par la majorité des personnes. Pour pratiquer au mieux le jeu des dominos, il s'agit :

- **de sélectionner un lieu calme** pour éviter que les joueurs ne soient dérangés ;
- **d'instaurer un rendez-vous** hebdomadaire d'initiation au jeu des dominos ;
- **de créer une ambiance stimulante** en affichant les prochains rendez-vous et le nom des joueurs par table ;
- **d'élargir l'animation** en intégrant d'autres jeux de réflexion.

Les jeux de kermesse

Les jeux de kermesse regroupent les exercices d'adresse, d'équilibre et de force. Dans un cadre festif, ces activités sont accompagnées d'une petite dotation qui gratifie le vainqueur. Elles sont prisées des enfants lors des rencontres intergénérationnelles. Néanmoins, elles peuvent être pratiquées au quotidien au titre d'exercices physiques, la bonne humeur en plus.

Les accessoires sont aisés à fabriquer, et sont un bon sujet pour une animation "bricolage et décoration", selon les envies des pensionnaires.

©Zely/Illapix

Le chamboule-tout

Le joueur doit renverser un maximum de boîtes de conserve, empilées en pyramide, en lançant successivement 5 balles de tennis.

Le juste poids

Chaque participant soupèse un panier rempli d'objets divers. L'enjeu est d'en estimer le poids. L'animatrice pèse le panier devant tout le monde et la personne qui a donné l'estimation la plus proche de la réalité a gagné.

Le jeu des palets

Chaque joueur lance 5 palets sur un damier dessiné au sol, où des nombres sont inscrits dans les cases. Le joueur remporte l'addition des nombres affichés dans les cases où se sont arrêtés ses palets. Le but est donc de viser les nombres les plus élevés. Cette activité peut se pratiquer en équipe.

Les jeux de mémoire

La mémoire immédiate (par exemple : retenir un numéro) et la mémoire à court terme (qui s'exerce dans la compréhension d'un texte, par exemple) se dégradent avec l'âge si elles ne sont pas régulièrement stimulées. Le jeu est un moyen efficace et attractif pour entretenir ses facultés.

Le jeu de la table

L'animatrice pose divers articles sur une table. Elle demande aux participants de les nommer et leur laisse quelques minutes pour les mémoriser. Elle couvre la table d'un drap, puis retire un objet sans qu'il soit vu et il s'agit de deviner lequel. Ce jeu est encore plus intéressant lorsqu'il met en scène des objets anciens, qui ont fait partie du quotidien des joueurs, car ils sont alors prétextes à l'évocation et au partage du souvenir. Ce divertissement sollicite ainsi la mémoire à moyen terme (la recherche de l'objet disparu) mais aussi celle à long terme (le souvenir).

Le quiz de la presse

L'animatrice lit à voix haute et distinctement plusieurs articles de la presse du jour à un groupe de personnes et pose ensuite des questions, préalablement rédigées, sur ce qu'elle vient de lire.

Conclusion

L'activité ludique est l'occasion pour la personne âgée de faire partie d'une équipe, de se mesurer à l'autre et, surtout, de rire ensemble dans un contexte léger, sans "enjeu". Dans un jeu, il n'y a pas de "vieux", de "jeunes" ou de "malades", il n'y a que des joueurs !

Sur le plan individuel, le jeu permet de dépasser ses handicaps et de se découvrir de nouvelles possibilités. Sur le plan collectif, il représente également un cadre idéal de rencontres, de reconnaissance, dans une ambiance propice à l'échange et à la bonne humeur. Il faut souligner que le jeu en équipe est, en effet, un puissant facteur d'intégration. Il répond à l'envie d'aller vers l'autre, de partager et de rompre son isolement. ■

Fiche réalisée en partenariat avec la MNH

La mutuelle de la santé et du social

L'AUTEUR

Évelyne Allègre,
praticienne en psychothérapie,
Bréhal (50)
allegre.evelyne@orange.fr

5/6 Les rencontres

©Estela Ranchy

Rencontrer des personnes extérieures à l'institution est fondamental pour éviter les sensations de rupture et d'isolement. Néanmoins, il ne suffit pas de recevoir une classe d'enfants ou un groupe de musiciens. Ces animations exigent une préparation minutieuse. Les rencontres donnent l'opportunité au senior de se sentir utile, de retrouver un statut d'adulte et de citoyen, d'éprouver de la curiosité, de l'étonnement, d'exprimer ses ressentis et de partager des expériences.

Les risques de la vie en institution

Pour empêcher la "ghettoïsation", l'établissement doit rester un endroit vivant et, comme tout organisme, entretenir des échanges avec le monde extérieur. Dans le cas contraire, la personne âgée risque de se replier sur elle-même, ce qui exclut ainsi toute possibilité de bien-être.

De plus, lorsque la vie en institution n'est rythmée que par les repas, les toilettes et les prises de médicaments, dans un contexte où la collectivité est souvent subie, les résidents ont tendance à se focaliser sur l'aspect médical. Ils entretiennent alors un rapport de plus en plus important avec leurs douleurs physiques et leur dépendance. Leur "parole" devient "plainte".

L'animation et le lien social

Un des principaux objectifs de l'animation est de rendre la parole à la personne âgée : sa parole d'individu, d'adulte et de citoyen. Mais l'individu est un adulte et un citoyen par rapport aux autres.

Le maintien du lien social demeure donc central. L'animatrice doit entretenir ou recréer les conditions du sentiment d'appartenance et d'utilité de la personne. Le pensionnaire est amené à retrouver le plaisir de partager ses valeurs, ses qualités et ses compétences, avec la sensation de ce qu'il a en commun avec l'autre.

C'est la condition de l'intégration : la personne âgée prend une place dans le groupe. L'envie d'être avec l'autre et d'y trouver du plaisir se développe grâce aux sollicitations et aux stimulations qu'offrent les animations. Le collectif n'est plus subi, il est choisi.

Les rencontres intergénérationnelles

Les rencontres intergénérationnelles mettent en présence des résidents et des jeunes dans le cadre d'un projet facilitant les partages et les échanges (par exemple : le jardinage, les chants, les traditions, etc.).

Ces événements sont l'occasion de positionner la personne âgée comme porteuse d'expériences, de savoir-faire et de savoir-être qui peuvent être utiles et enrichissants pour les enfants et les adolescents.

©Zelyvillapik

En contrepartie, la joie, la fantaisie, voire l'exubérance des jeunes égaient la résidence et permettent de lutter contre la sensation d'isolement et de monotonie.

Les bénéfices

Ces visites provoquent une ouverture sur le monde actuel : les jeunes arrivent avec leur mode, leurs attitudes, leur façon de parler, leur nouvelle musique… Le senior peut alors s'ancrer dans le présent, dans une situation d'adulte qui n'est plus hors du temps.

Ces rendez-vous posent aussi la question de la transmission. La personne âgée montre aux plus jeunes un aperçu du passé, une histoire de l'autrefois, ainsi qu'une projection, un avenir, celui de leur propre vieillesse. Elle est alors témoin d'une période et détentrice d'une expérience précieuse. De plus, le résident, face au jeune, opère souvent un transfert émotionnel : l'enfant devient le petit-fils ou la petite-fille trop rarement vus.

Ainsi, les bénéfices constatés s'avèrent multiples. Comme avec toutes les animations réussies, une diminution des plaintes et un regain d'autonomie sont observés chez la personne âgée. Le pensionnaire reconquiert la maîtrise de son destin. On assiste également à la création de liens sociaux à l'intérieur de l'institution : les résidents échangent leurs anecdotes…

L'ANIMATION AUPRÈS DES PERSONNES ÂGÉES EN INSTITUTION
1. Le soin de l'apparence
2. La création et l'expression de soi
3. La décoration
4. Les jeux en société
5. Les rencontres
6. Les sorties

© 2012 Publié par Elsevier Masson SAS
http://dx.doi.org/10.1016/j.sasoi.2012.05.001

Les rencontres intergénérationnelles (Suite)

La préparation

Ces rencontres exigent une préparation minutieuse. Pour que l'événement soit une source de plaisirs et d'émotions pour tous, il faut trouver des centres d'intérêt à partager, bien définir les objectifs de son animation et ne pas les perdre de vue pendant le déroulement.

Il faut envisager que des personnes puissent redouter cette entrevue, à cause du bruit que font les enfants, de la peur d'être bousculé ou de tomber, de l'angoisse de n'avoir rien à offrir à ces jeunes… Il est conseillé dans un premier temps de venir dans les chambres, par groupe de trois ou quatre enfants, pour saluer les résidents qui refusent de se rendre à l'animation. Après quelques visites, bon nombre de pensionnaires se décident à assister aux rendez-vous intergénérationnels.

Voici quelques exemples de rencontres intergénérationnelles :

• **le "goûter en chansons"** avec des enfants de maternelle pour faire découvrir et enseigner des chansons aux plus petits. En retour, ceux-ci présentent un spectacle chant/danse. Ce moment se partage autour d'un goûter préalablement confectionné lors d'un atelier cuisine ;

• **la rencontre "animaux et jardin"** peut se dérouler avec des élèves du primaire. Les personnes âgées ont pour mission d'aider les jeunes à s'occuper d'un jardin (fleurs et/ou légumes) et de faire découvrir les animaux qui y vivent (oiseaux, insectes, petits mammifères…). On peut également demander la collaboration d'un éthologue, spécialiste du comportement animalier, et lui-même possesseur d'animaux de compagnie.

Les rencontres interétablissements

Les rencontres interétablissements sont, elles aussi, stimulantes car elles permettent un partage d'expériences et de souvenirs.

Elles sont l'occasion de tisser de nouvelles relations, voire d'élaborer de nouveaux projets d'activité. En devenant des rendez-vous réguliers, elles apportent une véritable dynamique à l'institution.

Les contacts avec les acteurs de la vie locale sont aussi profitables car ils replacent la personne âgée dans une position citoyenne. Ce peut être, par exemple, l'ouverture du restaurant de l'établissement à une clientèle de la ville (club du troisième âge, famille…) ou une sortie hebdomadaire dans un café proche de l'institution.

©zelylliapk

Voici quelques exemples de ces rencontres entre institutions ou avec des personnes avoisinantes qui peuvent être très constructives :

• **le jumelage d'animations interétablissements** se pratiquent entre deux institutions. Celles-ci élaborent des animations communes et se retrouvent pour échanger leurs procédés, mettre en commun et partager leur expérience concernant, par exemple, le jardinage (échange de boutures, de savoir-faire…), l'élaboration d'un recueil sur l'école d'antan (témoignages, photos, objets…), ou la cuisine (élaboration de recettes anciennes, échange de recettes, rédaction d'un livre de cuisine…) ;

• **le concours de pétanque** est un événement qui peut être réalisé entre deux établissements ou avec des clubs de pétanque voisins. Les résidents passent un après-midi festif à jouer ou à regarder. La fréquence de ces rendez-vous est régulière (trimestrielle, biannuelle…) ;

• **l'échange épistolaire** permet d'entretenir des liens sociaux et de donner une suite aux rencontres. Dans ce but, l'animatrice peut organiser des séances de rédaction de courriers, individuelles ou collectives. Cette animation est aussi valable après des activités intergénérationnelles.

Conclusion

Comme pour toutes les animations, les rencontres procurent une grande richesse d'émotions et de plaisirs si elles sont conçues en réponse aux attentes des personnes âgées et réalisées dans le respect de chacune d'elles. Les rencontres intergénérationnelles sont très prisées actuellement, car elles s'avèrent bénéfiques pour le pensionnaire d'une institution comme pour le jeune, enfant ou adolescent. Elles restaurent ainsi une solidarité entre générations qui fait parfois défaut dans notre société. ■

POUR EN SAVOIR PLUS

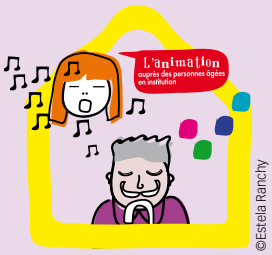
• Allègre E. 50 fiches d'animation pour les personnes âgées. Paris: Elsevier-Masson 2011.

Fiche réalisée en partenariat avec la MNH

L'AUTEUR

Évelyne Allègre,
praticienne en psychothérapie,
Bréhal (50)
allegre.evelyne@orange.fr

6/6 Les sorties



©Estela Ranchy

Les sorties de l'institution sont aussi bien collectives qu'individuelles et comprennent les séjours de vacances. Elles visent à maintenir et à développer la vie sociale et culturelle des résidents. Par le changement de rythme et d'habitudes qu'elles entraînent, elles permettent aux personnes âgées de se percevoir autrement, de faire de nouvelles rencontres, de se sentir plus libre et plus vivant.

Les sorties collectives

Les sorties sont généralement très appréciées des résidents, à qui elles donnent l'occasion de tisser des liens, de partager de nouvelles expériences, de rompre la monotonie et le sentiment d'isolement. Elles stimulent aussi la curiosité et l'envie de découvrir.

Les demandes

À la source de ces activités, comme pour toute animation, se trouvent bien sûr les souhaits des personnes âgées.

Afin d'affiner l'expression de ces demandes, l'animatrice peut organiser une ou deux réunions, en donnant la parole aux pensionnaires quant au choix des destinations et au déroulement du séjour. Elle doit bien comprendre les attentes des participants pour organiser et préparer l'événement.

©Zelyfilapik

L'organisation

Une fois le projet validé par la direction (budget, objectifs…), l'animatrice doit veiller au plaisir et à la sécurité du groupe de résidents. Les sorties se veulent des moments privilégiés, mais une mauvaise préparation ou un manque de vigilance peuvent générer bien des problèmes. L'organisation suppose de "prévoir le pire" pour "vivre le meilleur". L'animatrice doit donc éviter les mises en échec (par exemple, se retrouver devant un musée fermé) et pourvoir aux événements inattendus (une personne âgée se coupe en mangeant, par exemple).

Une bonne préparation en plusieurs étapes est donc essentielle.

Avant la sortie :

- **vérifier l'accessibilité** des lieux (accès véhicule, parking, fauteuil roulant), les jours et les horaires d'ouverture, ainsi que les horaires des visites guidées ;
- **fixer une date** et procéder à l'inscription des pensionnaires ;
- **réserver le moyen de transport** en fonction du groupe et de l'équipement ;
- **prévoir des accompagnants ;**
- **prévenir la cuisine** dix jours avant en cas de pique-nique ;
- **se munir des photocopies des dossiers médicaux** des participants, vérifier avec les infirmiers diplômés d'État (IDE) ou le médecin et prévoir les traitements ainsi qu'une trousse de premiers secours ;
- **rappeler la date de la sortie** et inciter les résidents à s'y préparer (coiffeur…).

Pendant la sortie :

- **observer les personnes âgées** afin de détecter les marques de fatigue, de malaise, d'ennui ;
- **veiller à leur sécurité ;**
- **les laisser prendre des initiatives ;**
- **faire des photos.**

Après la sortie :

Faire vivre l'événement en réunissant le groupe pour favoriser l'expression des ressentis et en partageant l'expérience avec les autres pensionnaires (grâce à une exposition de photographies, par exemple).

Les sorties individuelles

Lorsqu'une requête est trop singulière et qu'elle ne peut être réalisée collectivement, l'animatrice organise une sortie individuelle. Il peut s'agir par exemple de se rendre à un rituel religieux, d'effectuer un achat précis, de retourner sur des lieux du passé…

Ces demandes sont très riches de sens pour l'individu : l'animatrice doit cerner avec précision le souhait, écouter, poser des questions, essayer d'imaginer ce que la personne projette de vivre, afin de pouvoir y répondre sans décevoir.

Par exemple, une résidente exprime le désir de changer d'eau de toilette : il faut savoir si cette demande concerne juste l'acquisition d'un nouveau produit, ou si c'est le fait de sortir, d'aller dans un magasin ou de retrouver des gestes de femme et de consommatrice, qui lui plairait en réalité.

L'ANIMATION AUPRÈS DES PERSONNES ÂGÉES EN INSTITUTION
1. Le soin de l'apparence
2. La création et l'expression de soi
3. La décoration
4. Les jeux en société
5. Les rencontres
6. **Les sorties**

© 2012 Publié par Elsevier Masson SAS
http://dx.doi.org/10.1016/j.sasoi.2012.05.003

Les séjours de vacances

Les séjours représentent des expériences fortes et riches en émotion. La responsabilisation et l'autonomie sont des objectifs recherchés pour ce type d'activité.

Les bénéfices

Le senior retrouve sa place de consommateur et de personne active. Son sentiment d'appartenance est renforcé et la notion de temps est retrouvée (celui de la préparation, du séjour, du souvenir…).

Pour l'animatrice, l'investissement professionnel est important ainsi que les satisfactions.

©Zely/Illapix

L'organisation

Pour aider au bon déroulement d'un séjour de vacances, quelques actions sont importantes.

Avant le séjour :

• **concernant la destination :** privilégier un lieu proche d'un centre ville animé, afin de permettre aux participants qui le souhaitent, et qui le peuvent, de sortir seuls. Il s'agit aussi d'éviter les séjours trop éloignés de l'établissement, car le dépaysement géographique n'est pas recherché. Celui-ci peut se révéler source de problèmes ;

• **concernant la période :** préférer un départ hors vacances scolaires, quand il fait moins chaud, quand la destination est moins chère et moins fréquentée ;

• **si le séjour s'effectue sans IDE,** ne pas oublier d'emmener sur le lieu des vacances, pour chaque résident, une photocopie de son dossier médical et administratif, ainsi que les coordonnées des IDE et des médecins ;

• **réaliser le planning** des sorties avec le groupe, ainsi que les menus, en utilisant, si possible, les recettes de chacun afin de valoriser l'implication.

Pendant le séjour :

• **proposer** à ceux qui veulent se promener seuls de se munir d'une fiche avec les coordonnées du centre de vacances et celles de l'accompagnateur ;

• **assouplir les règles du groupe**, surtout sur le plan des horaires (réveil, repas, coucher) afin de changer du rythme de l'institution ;

• **organiser un quotidien plus original,** dans la mesure du possible, en prévoyant un apéritif, une pizza au restaurant, etc. ;

• **tenir quotidiennement un journal de bord** avec les résidents ;

• **encourager les personnes à prendre des initiatives** en les rassurant et en cultivant une relation de confiance.

Après le séjour :

• **réaliser** un bilan de satisfaction avec les participants en les questionnant ;

• **aider les résidents à réaliser leur album de photographies** personnelles du séjour ;

• **organiser une fête** avec tous les pensionnaires en présentant les photos légendées du séjour et en préparant un menu typique du lieu de vacances.

Conclusion

La redécouverte de la liberté, lors des sorties, se révèle essentielle pour les personnes âgées qui sont alors invitées à puiser dans leurs ressources pour s'adapter, se responsabiliser et retrouver ainsi un peu de leur autonomie.

Pour que cette liberté d'action soit possible, l'animatrice assouplit au maximum les règles de fonctionnement et s'appuie sur la relation de confiance qu'elle a su établir avec les résidents. Mais, en amont, elle a anticipé, prévu et organisé. Elle est disponible et joviale pendant la sortie, qui reste un moment de "vacances" à partager par tous. ■

POUR EN SAVOIR PLUS

• Allègre E. 50 fiches d'animation pour les personnes âgées. Paris: Elsevier-Masson 2011.

Fiche réalisée en partenariat avec la MNH

L'AUTEUR

Évelyne Allègre,
praticienne
en psychothérapie,
Bréhal (50)
allegre.evelyne@orange.fr